

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Lansia merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia individu yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati dan ginjal serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh. Penurunan fungsi organ tubuh pada lansia akibat dari berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh, sehingga kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan fungsi secara normal menghilang, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Fatmah, 2010).

Populasi lansia berusia ≥ 60 tahun sebanyak 10% dan diperkirakan akan meningkat pada tahun 2050 di dunia. Sedangkan lansia berusia ≥ 85 tahun meningkat 0,25 % (Holdsworth, 2014).

Lansia adalah sekelompok orang yang mengalami suatu proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu. Jumlah lansia di dunia, termasuk negara Indonesia bertambah tiap tahunnya. Pada tahun 2012 persentase penduduk usia 60 tahun keatas adalah 7,58%, sedangkan pada tahun 2013 meningkat menjadi 8 %, pada tahun 2014 meningkat menjadi 8,2% dan tahun 2015 meningkat menjadi 8,5% (BPS 2015).

Peningkatan taraf hidup dan Umur Harapan Hidup (UHH)/Angka Harapan Hidup (AHH) merupakan rata-rata tahun hidup yang dijalani

seseorang yang telah mencapai usia tertentu dan pada tahun tertentu, dalam situasi mortalitas yang berlaku di lingkungan masyarakat. Peningkatan UHH mengakibatkan terjadinya transisi epidemiologi dalam bidang kesehatan yang merupakan akibat dari peningkatan jumlah angka kesakitan penyakit degeneratif (Kemenkes RI, 2013).

Upaya untuk mempertahankan status gizi atau status kesehatan lansia merupakan dampak meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH). Kondisi kesehatan lansia ditentukan oleh asupan makanan baik secara jumlah dan nilai gizi yang terkandung dalam makanan, dengan bertambahnya usia dan proses penuaan, timbul masalah yang berkaitan dengan masalah fisik, biologik, psikologik, sosial, maupun penyakit degeneratif (Safithri, 2005).

Jumlah orang usia lanjut setiap tahun bertambah, hal ini dipengaruhi oleh pendidikan, lingkungan dan pola hidup yang sehat. Pola hidup sehat pada lansia seperti membiasakan melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, tidak merokok dan tidak mengonsumsi alkohol dapat meningkatkan kesehatan, status gizi dan penurunan fungsi organ tidak berlangsung secara cepat (Deiby, 2013).

Status gizi adalah suatu keadaan tubuh akibat dari konsumsi makanan dan zat gizi yang digunakan. Status gizi pada lansia dipengaruhi oleh asupan makan, penyakit degeneratif dan infeksi, usia, tingkat pendidikan, pendapatan dan pengetahuan. Sebagian besar status gizi lansia dipengaruhi oleh perubahan saluran pencernaan yang meliputi rongga mulut, esofagus, lambung, dan usus (Harinda, 2012).

Penurunan fungsi alat pencernaan khususnya pada usus dapat menyebabkan konstipasi. Konstipasi dapat diartikan sebagai kesulitan buang air besar, yang disebabkan karena berkurangnya fungsi pergerakan usus dan kesulitan pergerakan feses. Konstipasi pada lansia selain menurunnya fungsi gastrointestinal juga dipengaruhi oleh asupan makanan. Makanan yang dapat mempengaruhi terjadinya proses konstipasi adalah makanan yang mengandung kalsium, tinggi lemak dan makanan yang tinggi gula. Selain itu juga dipengaruhi oleh tidak ada zat gizi tertentu yang mendukung penyerapan kalsium sehingga dapat menyebabkan konstipasi. Kadar kalsium yang tinggi dalam tubuh menurunkan kontraktilitas otot, dengan demikian mengurangi reabsorpsi air (Endyarni dkk, 2004). Konsumsi kalsium yang tinggi dapat menyebabkan lamanya transit feses dalam usus besar disebabkan karena menurunnya gerak peristaltik usus serta mengalami penurunan absorpsi elektrolit (William, 2008).

Konstipasi dapat ditangani dengan asupan tinggi vitamin C. Vitamin C dosis tinggi berfungsi sebagai pencahar. Asam askorbat yang berlebih akan menyebabkan tekanan osmotik pada usus dan mengakibatkan penurunan absorpsi air, sehingga feses menjadi lebih lembek (Gall, 1992).

Jumlah lansia di Panti Wreda Bhakti Dharma, Surakarta yaitu 80 orang lansia, dengan 56,25% lansia wanita dan 43,75% lansia pria. Masalah kesehatan yang dialami lansia di Panti Wreda Bhakti Dharma adalah hipertensi, konstipasi, penglihatan kabur dan pelupa. Pemberian makanan sudah dilaksanakan di Panti Wreda Bhakti Dharma, namun

beberapa lansia kadang tidak mengonsumsi menu yang telah disediakan namun ada yang membeli makan di luar Panti. Pemberian asupan kalsium seperti susu pada lansia hanya 1 kali dalam seminggu. Oleh sebab itu penulis ingin meneliti dan mengetahui asupan kalsium dan asupan vitamin C dan kejadian konstipasi yang dialami lansia di Panti Wreda Bhakti Dharma Surakarta.

B. RUMUSAN MASALAH

Bagaimanakah asupan kalsium, asupan vitamin C dan kejadian konstipasi yang dialami lansia di Panti Wreda Bhakti Dharma Surakarta?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan asupan kalsium, asupan vitamin C dan kejadian konstipasi yang dialami lansia di Panti Wreda Bhakti Dharma Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asupan kalsium pada lansia di Panti Wreda Bhakti Dharma Surakarta.
- b. Mendeskripsikan asupan vitamin C pada lansia di Panti Wreda Bhakti Dharma Surakarta.
- c. Mendeskripsikan kejadian konstipasi lansia di Panti Wreda Bhakti Dharma Surakarta.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Untuk pengelola panti, memberikan gambaran asupan kalsium dan asupan vitamin C dan kejadian konstipasi serta memperbaiki menu yang diberikan pada lansia.
2. Untuk mahasiswa dan pembaca, sebagai data referensi atau rujukan untuk penelitian selanjutnya serta memahami hubungan asupan kalsium dan asupan vitamin C dan konstipasi yang dialami lansia.